9.023 Kuracie prsia s višňami
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
kompót višňový b.n.	2,50	2,50	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00
škorica	0,001	0,001	0,005	0,005	0,01	0,01	0,01	0,01
citróny	0,50	0,20	1,00	0,40	1,60	0,64	1,80	0,72
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,30	0,30
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,20		0,20	0,20	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	86		102		118		134	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	50		60		70		80	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, pokrájame na hrubšie rezance, opečieme na oleji do zlatista a vyberieme. Výpek zalejeme vodou, privedieme do varu, pridáme škoricu, cukor, citrónovú šťavu a šťavu z višňového kompótu. Zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme soľou, pridáme vykôstkované višne a ešte 20 minút varíme.
Prílohy: rôzne upravené zemiaky, ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	536	129	16,93	3,6	1,8	6,5	0,1	17,3	1,8	0,000	0,0	0,1	2,3	5,1
B	687	165	19,90	5,8	3,1	7,6	0,2	23,4	2,1	0,000	0,0	0,1	4,0	6,0
C	852	205	22,65	7,9	4,3	9,9	0,3	27,4	2,4	0,001	0,1	0,1	5,2	6,8
D	986	237	25,46	10,0	5,5	10,4	0,4	30,3	2,7	0,001	0,1	0,1	5,6	7,7